**План-конспект занятия**

**педагога дополнительного образования**

**Фомин Валентин Анатольевич**

**Объединение: «Хапкидо»**

**Программа: «Хапкидо»**

**Группа: 02-71**

**Дата проведения: 20.12.2023**

**Время проведения: 16.50**

**Тема занятия:** СФП. Ап, тиго чаги после подшагивания, на месте.

**ЦЕЛЬ:** изучить особенности ударов ногами для более эффективного выполнения спарринговой техники.

**ЗАДАЧИ:**

-способствовать совершенствованию техники ударов ногами

-улучшить координацию движений и мышечную память, повысить уровень самоконтроля;

-способствовать воспитанию упорства, трудолюбия, уверенности в себе;

**Разминка общая**

1. И.п. – основная стойка.

Наклон головы в перед - в лево -в право.

Поворот головы в лево - в право.

Круговые движения плечами вперёд-назад.

1. И.п. – руки вытянуты вперед на уровне плеч, кисти собраны в кулак, ноги на ширине плеч.

Круговые движения наружу, во внутрь кулаками.

Круговые движения наружу, во внутрь предплечьями.

Одновременные круговые движения руками вперед, назад.

1. И.п. – руки на поясе, ноги на ширине плеч.

Наклоны корпуса влево, вправо, вперед, назад.

1. И.п. – руки опущены, ноги на расстояние две ширины плеч.

Полу-выпады в лево, в право. Полные выпады в лево, в право.

1. И.п. – основная стойка.

Выпад вперед на правую ногу, левую ногу.

Круговые движения стопой правой, левой ногой во внутрь, наружу.

**Растягивающие упражнения на полу.**

Наклон корпуса из положения седа, ноги прямые.

Упражнение «бабочка».

Стопу согнутой ноги прижимаем к груди, к уху.

Выпрямляем одну ногу с фиксацией в сторону-вверх, вперед-вверх.

На другую ногу повторить тоже самое.

И.п. - Сед ноги врозь, руки на полу.

Наклон к правой ноге, к левой ноге, наклон вперед.

Упражнение поперечный «шпагат»; левый, правый продольный «шпагат», поперечный «шпагат».

Исходное положение-спортивная стойка в степе «ап-соги» (подскоки, пружинящие движения):

Повороты корпуса на месте;

Махи, удержание прямых ног:

И.п. ноги на ширине плеч, вращение согнутой ногой в колене, на уровне пояса. Наружу.

Левой, правой ногой по 18 раз.

И.п. стоя ноги ширине плеч, вращение согнутой ногой в колене, на уровне пояса. Во внутрь.

Левой, правой ногой по 18 раз.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, удар ногой ап чаги вперед, на уровне солнечного сплетения, левой, правой ногой. Поочередно 36 раз.

И.п. стоя ноги на ширине плеч, удары ногой тиго чаги, назад, на уровень пояса, левой, правой ногой. Поочередно 36 раз.

**Основная часть.**

Удар ногой Ап чаги. Это удар прямой ногой. Перед выполнением удара необходимо принять исходную стойку.

После этого правое колено поднимается вперед, и вся нога выпрямляется вверх. Удар должен выполняться на уровне вашей головы, а это довольно высоко. В «конечной» точке удара **Ап чаги** нога должна зафиксироваться. Аналогично данный удар можно наносить и левой ногой.

<https://fb.ru/article/388658/shest-udarov-nogami-v-thekvondo>

Бойцы А и Б находятся в разносторонних стойках.

1.  Боец Б подшагивает в сторону ближней ногой, совершая угрозу  
атаковой заряженности проведения удара (перехода угрозы в действи­тельную атаку) и заставляет противника изменить линию атаки в свою сторону.

2.  Когда противник изменил линию атаки, боец Б отшагивает в про­тивоположную сторону дальней ногой, избегая преследования против­ника.

**Ударные поверхности ноги**

*Площадь ступни под большим пальцем.*

При нанесении удара пальцы максимально отгибаются вверх.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.53.pic)

*Внешнее ребро стопы.*

В основном используется для ударов в сторону. Ударной площадью служит ребро стопы от мизинца до пятки.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.54.pic)

*Ступня ноги.*

Используется для нанесения ударов в голову, в туловище, в пах. Также может служить для изменения траектории удара противника в защите.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.55.pic)

*Пятка*.

Используется для ударов назад, сверху-вниз или для толкающего удара вперед. Для того чтобы эффективно нанести удар пяткой нужно стопу отогнуть вверх.

[](https://bookitut.ru/Khapkido-dlya-nachinayushhikh.57.pic)

**Домашнее задание:** отработать основные удары руками по 5 повторений каждое.

**Обратная связь:** Фото и видео самостоятельного выполнения задания отправлять на электронную почту [metodistduz@mail.ru](mailto:metodistduz@mail.ru)

Или ватсап на номер 8 905 682 30 02